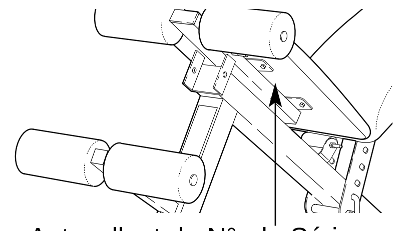


Demande de Brevet Déposée

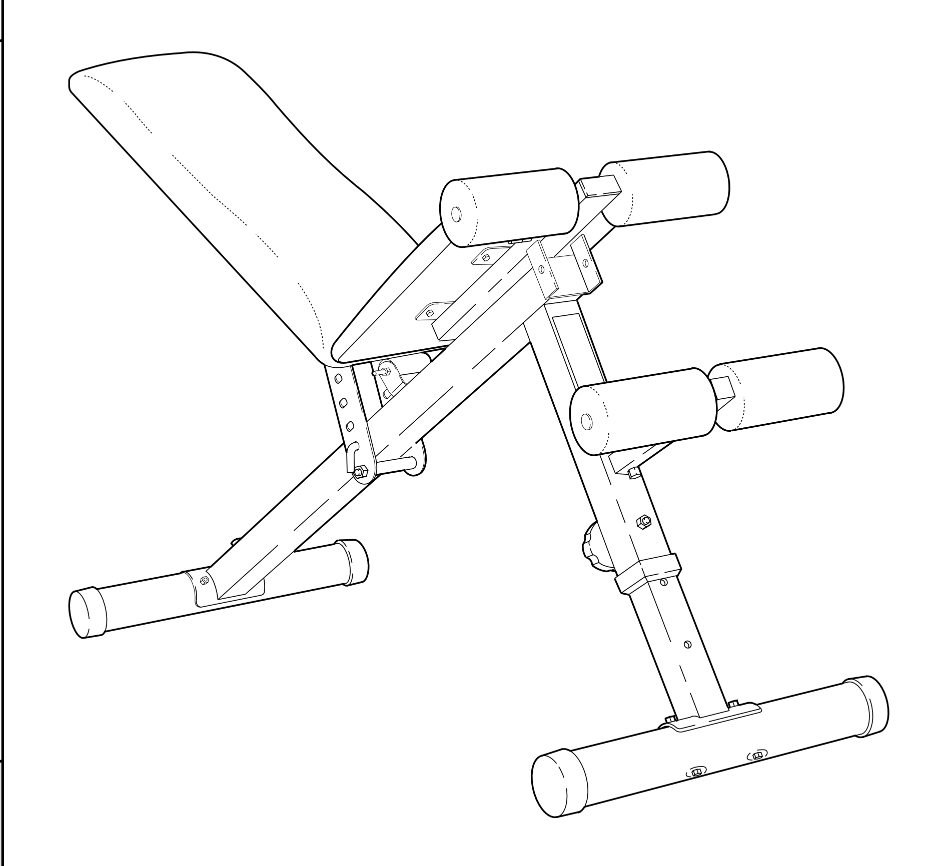
N°. du Modèle WEEMBE03390
N°. de Série _________________

(Ecrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus.)



Autocollant du N°. de Série

MANUEL DE L'UTILISATEUR



QUESTIONS?

En tant que fabricant, nous nous engageons à satisfaire pleinement aux exigences de nos clients. Si vous avez des questions concernant l'assemblage ou que certaines pièces sont manquantes, nous sommes à votre disposition pour résoudre vos problèmes.

Veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant:

33-130 86 56 81

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

ATTENTION

Veuillez lire attentivement tous les conseils importants ainsi que les instructions incluses dans ce manuel avant d'utiliser le banc d'exercices. Conservez ce manuel pour références ultérieures.



Notre website à

www.weiderfitness.com

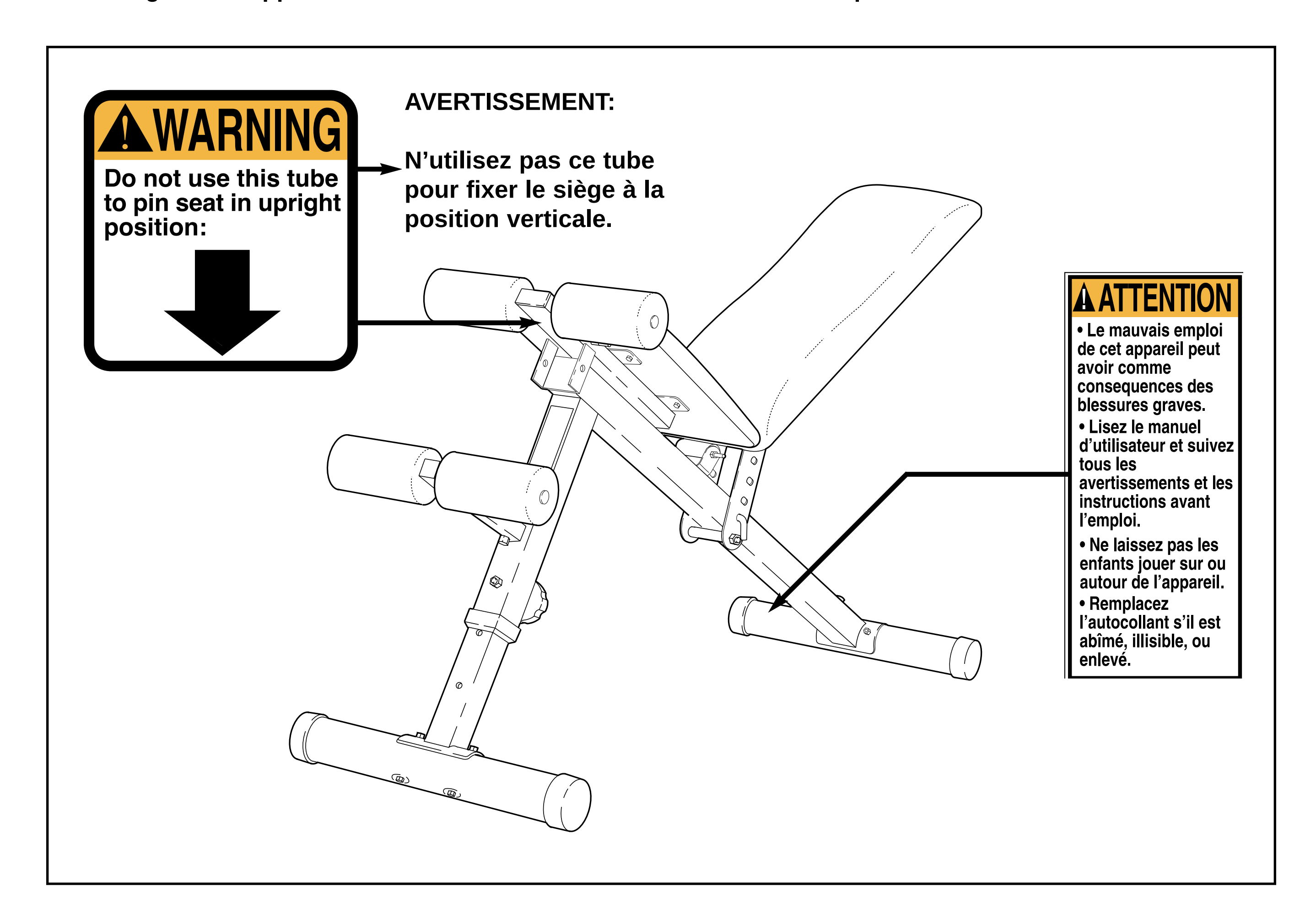
nouveaux produits, prix, conseils de santé et beaucoup plus!

Table des Matières

Remarque: Vous trouverez au centre de ce manuel un Schéma Détaillé, une Liste des Pièces et un Tableau d'Identification des Pièces. Enlevez le Schéma Détaillé, la Liste des Pièce et le Tableau d'Identification des Pièces avant de commencez l'assemblage.

Emplacement des Autocollants d'Avertissement

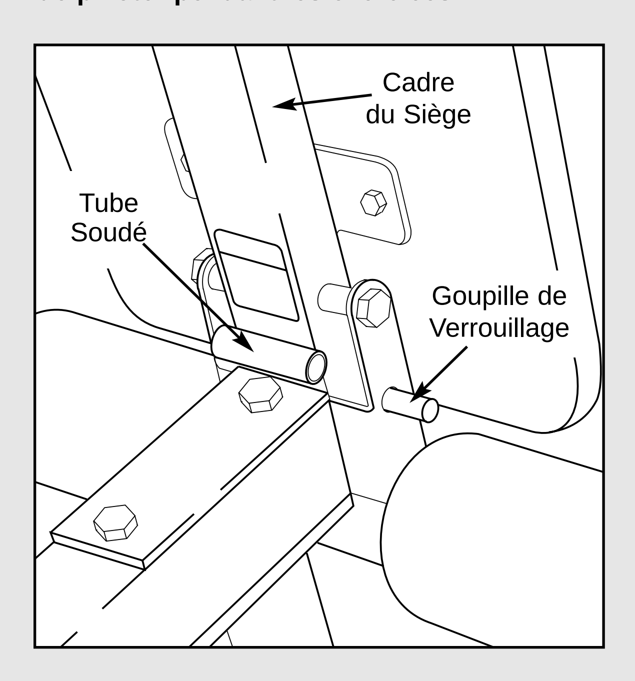
Les autocollant illustrés ci-dessous ont été apposés sur le banc d'exercices. Trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information dans quatre langues. Placez les autocollants en français par-dessus les autocollants en anglais aux endroits indiqués. Si les autocollants sont manquants ou illisibles, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au numéro sans frais, pour commander de nouveaux autocollants gratuits. Apposez les nouveaux autocollants aux endroits indiqués sur le schéma.



Conseils Importants

AVERTISSEMENT: Afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les conseils suivants avant d'utiliser le banc d'exercices.

1. **Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur avant d'utiliser le banc d'exercices.**
2. **Utilisez le banc d'exercices selon les usages décrits dans ce manuel.**
3. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du banc d'exercices soit correctement informé de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.**
4. **N'utilisez le banc d'exercices que sur une surface plane. Disposez un revêtement sous le banc d'exercices de manière à protéger votre sol.**
5. **Vérifiez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le banc d'exercices. Remplacez immédiatement les pièces usées.**
6. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du banc d'exercices à tout moment.**
7. **Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.**
8. **N'approchez pas vos mains et vos pieds des pièces mobiles.**
9. **Le banc d'exercices a été conçu pour soutenir un maximum de 135 kg, ce qui inclus l'utilisateur et les haltères.**
10. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements et commencer des exercices de retour à la normale.**
11. **Le banc d'exercices est conçu pour être utilisé chez vous. Le banc d'exercices ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**
12. **Vérifiez toujours que les goupilles de verrouillage sont insérées complètement et sont dans la position correcte pour l'exercice que vous allez effectuer.**
13. **Lorsque le siège est incliné à la position verticale, insérez toujours la goupille de verrouillage dans le trou du cadre du siège comme indiqué ci-dessous. N'insérez jamais la goupille de verrouillage dans le tube soudé.**
14. **Lorsque le siège est à la plus basse des positions, insérez la goupille de verrouillage dans le tube soudé pour empêcher le siège de pivoter pendant les exercices.**



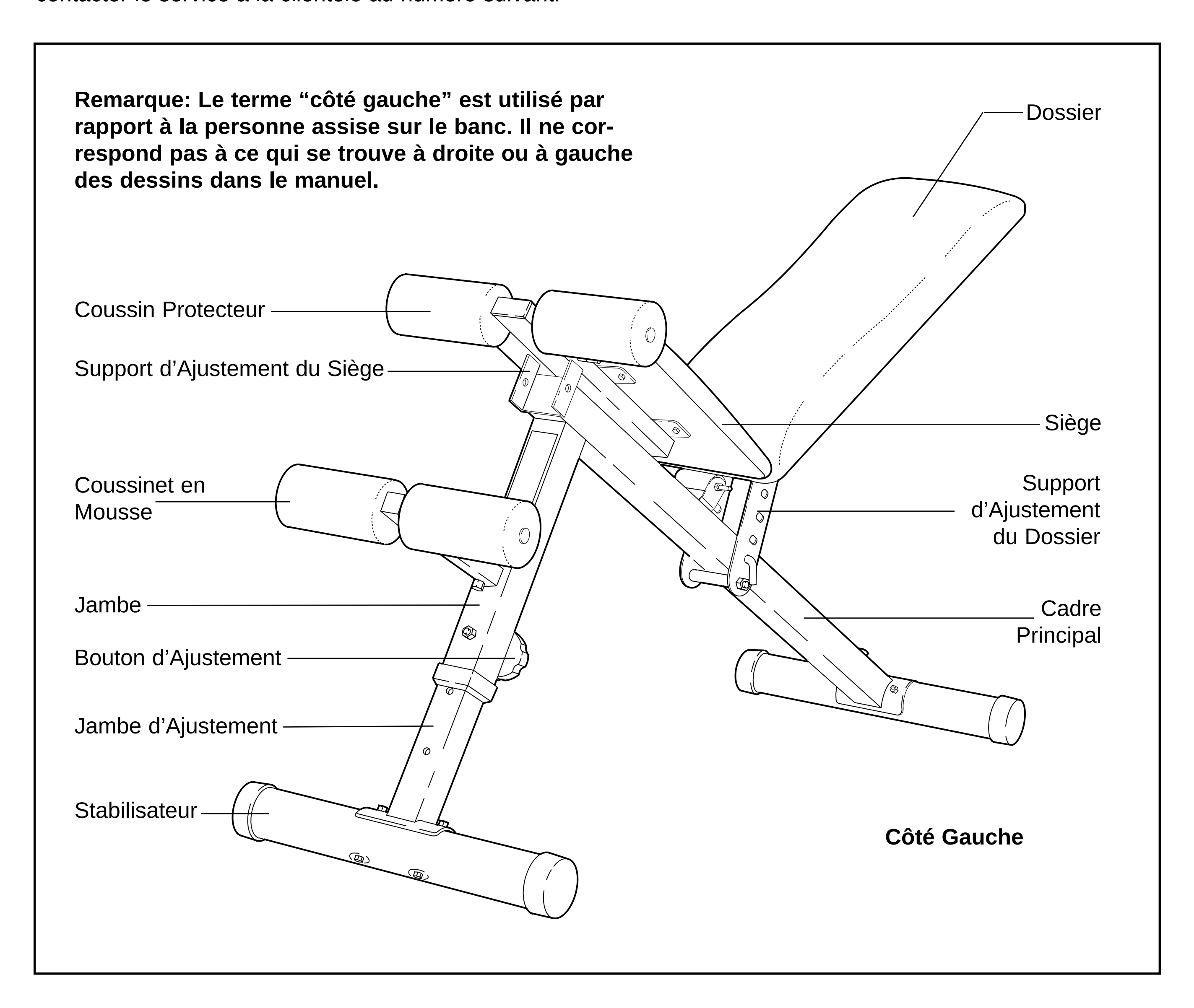
AVERTISSEMENT: Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

Avant De Commencer

Merci d'avoir choisi le banc d'exercices WEIDER® PRO 125. Le WEIDER® PRO 125 a été créé pour développer chaque groupe de muscle de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer une musculature impressionnante ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, le PRO 125 vous aidera à atteindre les résultats que vous désirez.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le banc d'exercices WEIDER® PRO 125. Si vous avez des questions, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant: **33-130 86 56 81** du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Le numéro du modèle est le WEEMBE03390. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le banc d'exercices WEIDER® PRO 125. (L'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page.)

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur.



Assemblage

Avant de commencer l'assemblage, veuillez lire les instructions suivantes avec attention:

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Disposez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez tous les papiers d'emballage; ne jetez pas les d'emballages avant d'avoir fini l'assemblage.
- Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.
- Pour l'identification des petites pièces, utilisez le Tableau d'Identification des Pièces, qui se trouve dans le centre de ce manuel.
- Lorsque vous assemblez le PRO 125, assurez-vous que toutes les pièces soient orientées comme indiqué sur les schémas.

Les outils suivants (non-inclus) sont nécessaires à l'assemblage:

- **Deux (2) clés à molette** 
- **Un (1) maillet en caoutchouc** 
- **Un (1) tournevis standard**
- **Un (1) tournevis phillips**
- **Un lubrifiant tel que graisse ou vaseline, ou de l'eau savonneuse.**

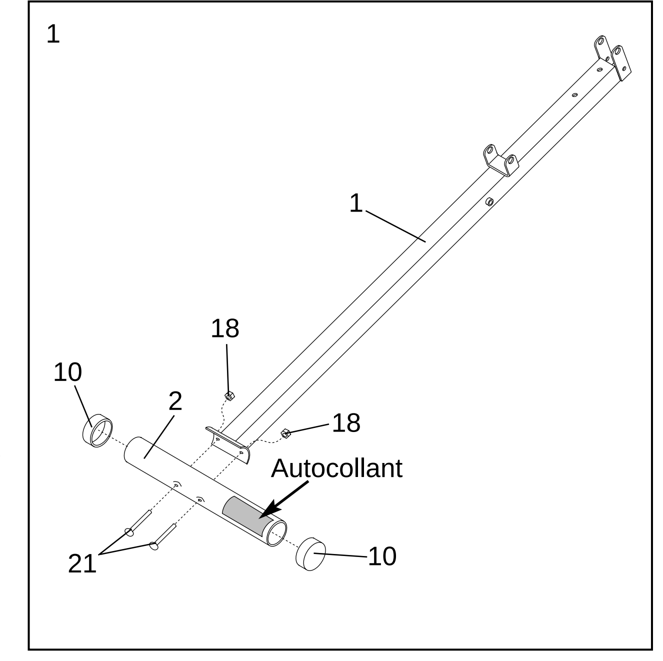
L' assemblage sera plus facile si vous avez les outils suivants: Un jeu de douilles, des clés ouvertes ou fermées ou à rochet.

1. **Avant d'assembler ce produit, assurez-vous d'avoir lu et compris les instructions encadrées ci-dessus.**

   Positionnez un Stabilisateur (2) avec l'autocollant d'avertissement indiqué, face vers le haut comme illustré. Notez que sur l'un des côtés du Stabilisateur, il y a une marque autour de chacun des deux trous. Enfilez deux Boulons de Carrosserie de M10 x 72mm (21) à travers les trous du Stabilisateur pour permettre que les têtes des boulons s'ajustent dans les marques.

   Glissez le support du Cadre Principal (1) dans les deux Boulons de Carrosserie de M10 x 72mm (21) sur le Stabilisateur (2) et sécurisez-le avec deux Écrous de Blocage en Nylon de M10 (18).

   Enfoncez un Embout Rond de 60mm (10) sur chacune des extrémités du Stabilisateur (2).

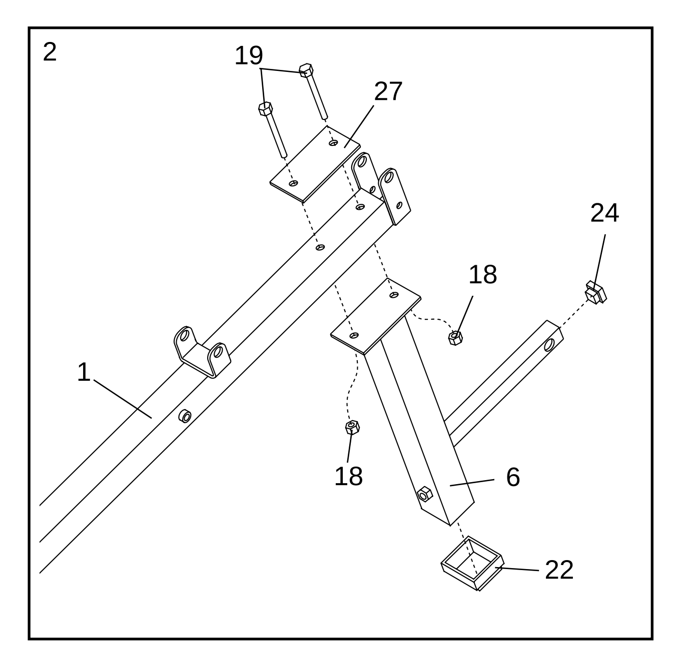


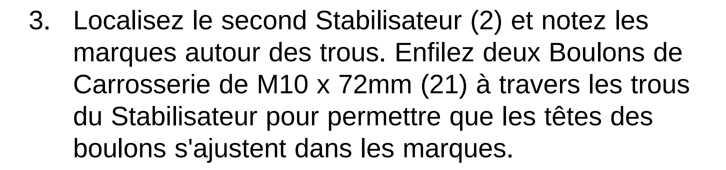
2. Enfilez deux Boulons de M10 x 70mm (19) à travers les trous sur la Plaque de Support (27) et ensuite à travers les trous indiqués sur le Cadre Principal (1).

Glissez le support de la Jambe (6) sur les deux Boulons de M10 x 70mm (19), et sécurisez-le avec deux Écrous de Blocage en Nylon de M10 (18).

Enfilez la Douille Carrée (22) sur l’extrémité de la Jambe (6).

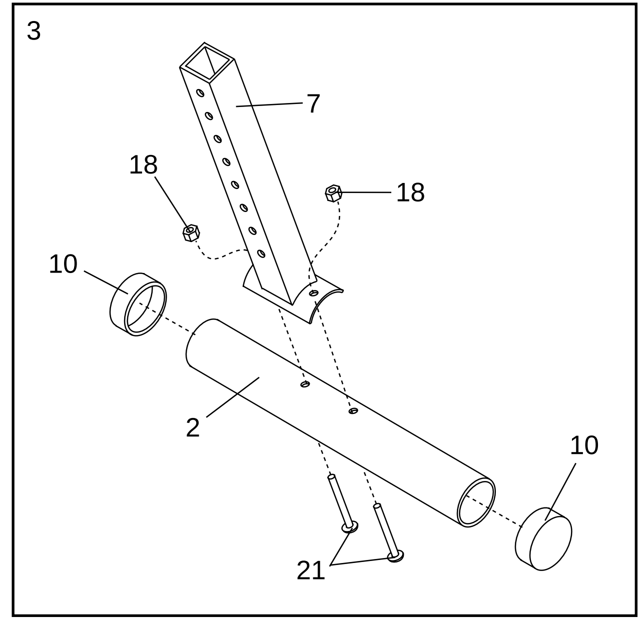
Enfoncez un Embout Carré Mâle de 25mm (24) sur l’extrémité du tube à la Jambe (6).




3. Localisez le second Stabilisateur (2) et notez les marques autour des trous. Enfilez deux Boulons de Carrosserie de M10 x 72mm (21) à travers les trous du Stabilisateur pour permettre que les têtes des boulons s'ajustent dans les marques.

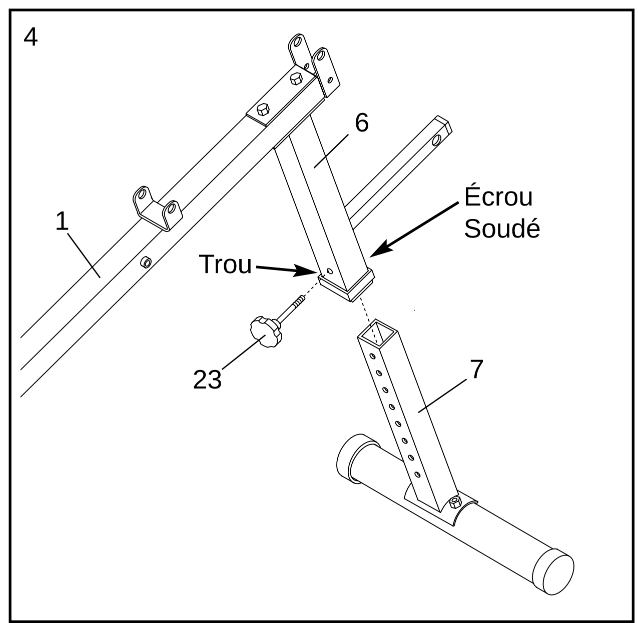
Glissez le support sur la Jambe d’Ajustement (7) sur les deux Boulons de Carrosserie de M10 x 72mm (21) du Stabilisateur (2) et sécurisez-le avec deux Écrous de Blocage en Nylon de M10 (18).

Enfoncez un Embout Rond de 60mm (10) sur chacune des extrémités du Stabilisateur (2).



4. Glissez la Jambe d’Ajustement (7) dans la Jambe (6) et alignez un des trous de la Jambe d’Ajustement avec le trou indiqué de la Jambe.

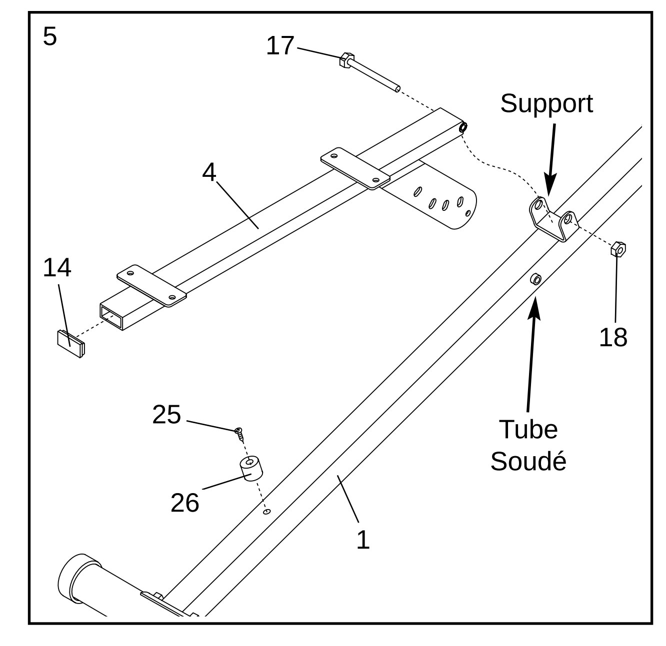
Insérez le Bouton d’Ajustement (23) à travers les trous de la Jambe (6) et les trous de la Jambe d’Ajustement (7). Vissez à fond le Bouton d’Ajustement dans l’écrou soudé.



5. Attachez un Amortisseur de 30mm x 25mm (26) dans le trou indiqué du Cadre Principal (1) avec une Vis de l'Amortisseur (25).

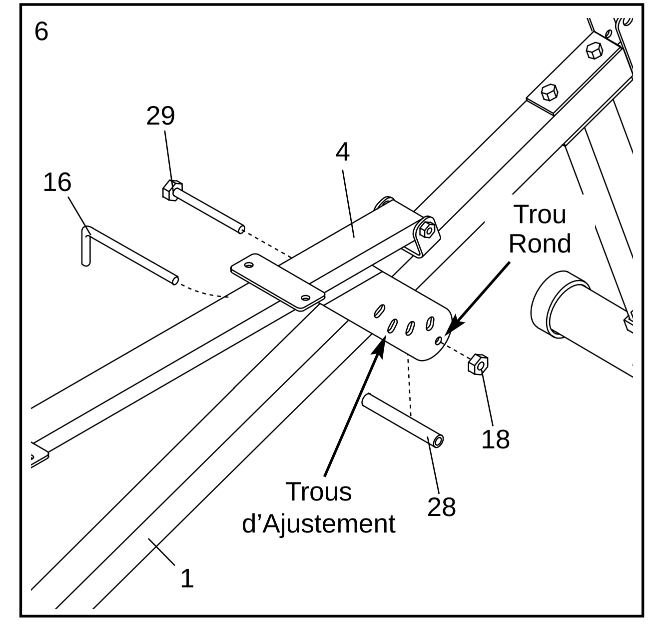
Enfoncez un Embout Mâle de 25mm x 50mm (14) dans l'extrémité du Cadre du Dossier (4).

Placez le Cadre du Dossier (4) sur le Cadre Principal (1) et alignez le tube soudé du Cadre du Dossier avec le support du Cadre Principal. Sécurisez le Cadre du Dossier avec un Boulon de M10 x 80mm (17) et un Écrou de Blocage en Nylon de M10 (18). **Ne vissez pas trop l'Écrou de Blocage en Nylon; le Cadre du Dossier doit pivoter facilement.**

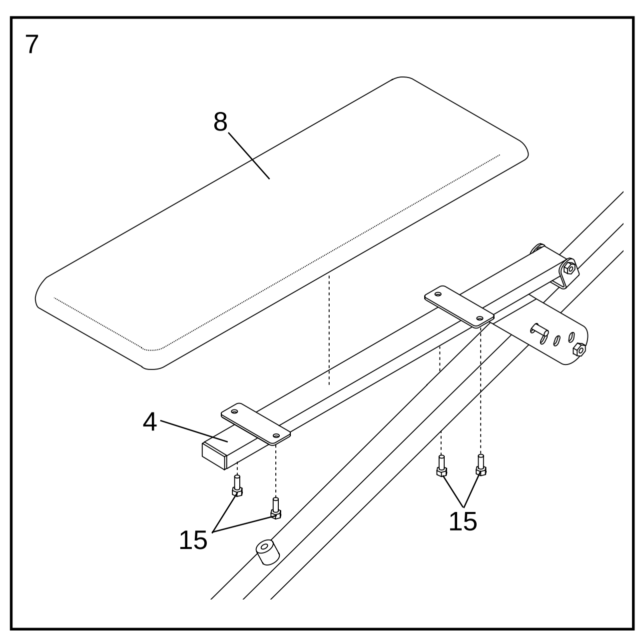


6. **Notez que le support sur le Cadre du Dossier (4) a quatre paires de trous d'ajustement ovales et une paire de trous ronds.** Positionnez la Bague d'Espacement de 15mm x 10.5mm x 67mm (28) entre les deux côtés du support et alignez-le avec les trous ronds. Insérez un Boulon de M10 x 85mm (29) à travers les trous ronds du support et à travers la Bague d'Espacement. Sécurisez le Boulon avec un Écrou de Blocage en Nylon de M10 (18). **Remarque: La Bague d'Espacement doit être positionnée sous le Cadre Principal (1).**

Insérez la Goupille de Verrouillage (16) à travers une paire des trous d'ajustement dans le support du Cadre du Dossier (4) et à travers le tube soudé dans le Cadre Principal (1). **Remarque: Le tube soudé n'est pas visible dans ce dessin ci-contre, mais il est illustré dans le dessin 5.**



7. Attachez le Dossier (8) aux supports sur le Cadre du Siège (4) avec quatre Vis de M6 x 16mm (15).



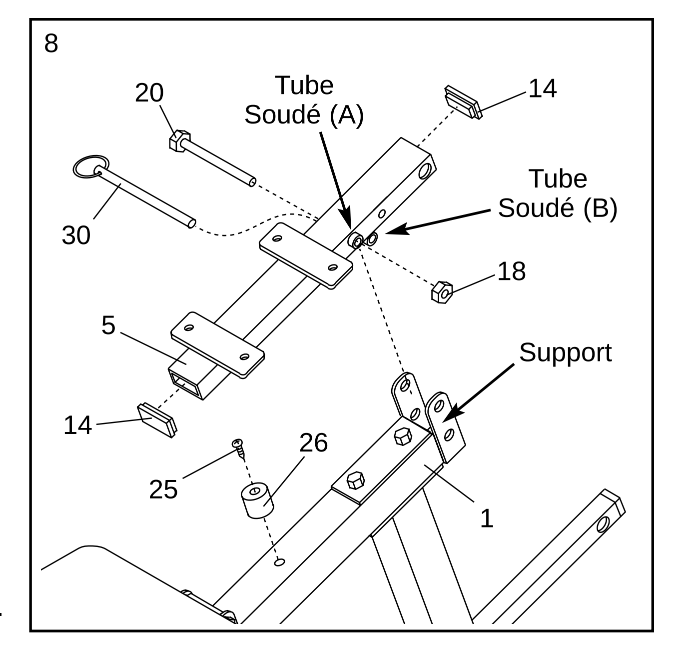
8. Attachez un Amortisseur (26) dans le trou indiqué du Cadre Principal (1) avec une Vis de l'Amortisseur (25).

Enfoncez un Embout Mâle de 25mm x 50mm (14) dans chacune des extrémités du Cadre du Siège (5).

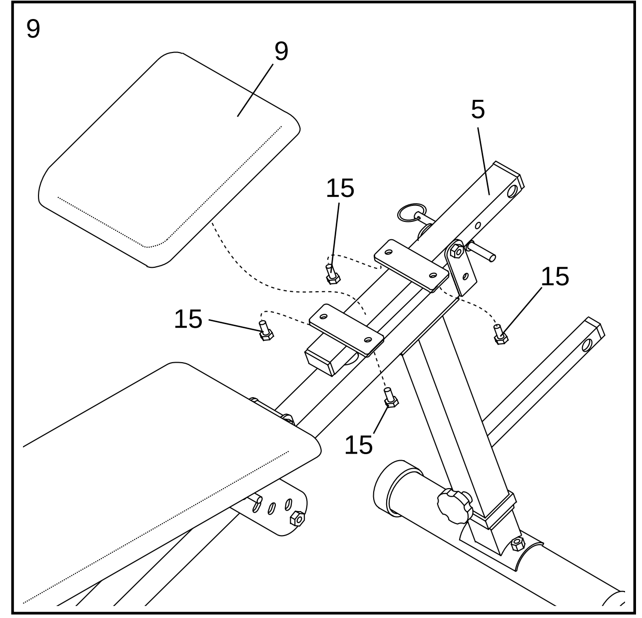
Important: Le Cadre du Siège (5) a deux tubes soudés. Le "tube A "va à travers le Cadre du Siège, et le "tube B" est soudé au-dessous du Cadre du Siège. Ne confondez pas ces deux tubes durant les étapes suivantes.

Alignez le **tube A** dans le Cadre du Siège (5) avec le trou supérieur du support sur le Cadre Principal (1). Insérez le Boulon de M10 x 95mm (20) à travers le support et le tube soudé du Cadre du Siège. Sécurisez le Boulon avec un Écrou de Blocage en Nylon de M10 (18). Ne serrez pas les Écrous de Blocage en Nylon à fond. Le Cadre du Siège doit pivoter facilement.

Remarque: La Goupille de Verrouillage avec Bague (30) peut être insérée à travers le **tube B** pour empêcher que le Cadre du Siège (5) pivote.



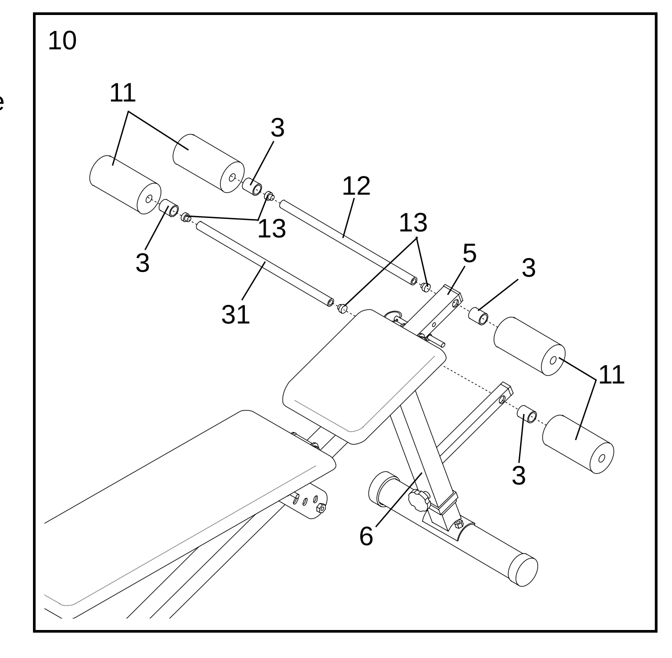
9. Attachez le Siège (9) aux supports sur le Cadre du Siège (5) avec quatre Vis de M6 x 16mm (15).



10. Enfoncez un Embout Mâle Rond de 19mm (13) dans chacune des extrémités du Tube Court du Coussinet en Mousse (31) et du tube long.

Assemblez le Long Tube du Coussinet en Mousse (12) dans le trou du Cadre du Siège (5) de la manière suivante: Glissez une Bague d'Espacement en Plastique (3) et un Coussinet en Mousse (11) dans une des extrémités du Tube. Glissez le Tube en Coussinet à travers le trou du Cadre du Siège. Glissez une Bague d'Espacement en Plastique (3) et un Coussinet en Mousse (11) dans l'autre extrémité du Tube.

Assemblez le Tube Court du Coussinet en Mousse (31) dans le trou du bras latéral perpendiculaire de la Jambe (6) en suivant les instructions données ci-dessus.



11. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le vélo.** Pour protéger votre sol placez un revêtement sous le vélo.

Ajuster le Banc d’Exercices

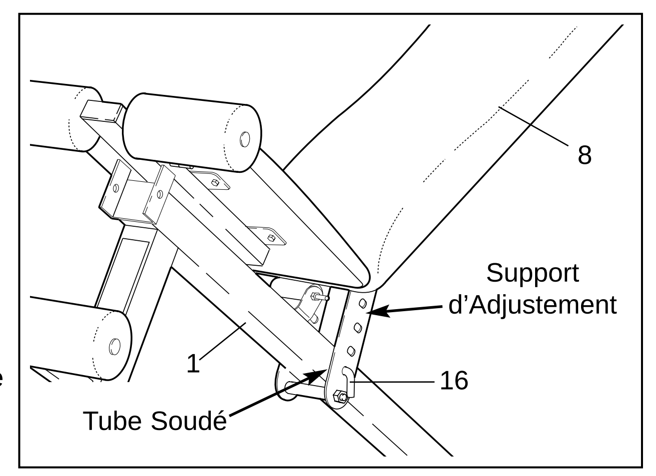
Les étapes ci-dessous expliquent comment ajuster le banc d’exercices. Référez-vous aux Conseils Pour l’Exercices à la page 10 pour des informations importantes concernant l’exercice.

Vérifiez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le banc d’exercices. Remplacez immédiatement les pièces usées. Le banc d’exercices peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non-abrasif. N’utilisez pas de dissolvants.

COMMENT AJUSTER LE DOSSIER

Le Dossier (8) peut être utilisé dans une position horizontale, deux positions inclinées et une position déclinée. Pour ajuster le dossier à la position déclinée ou à la position inclinée insérez la Goupille de Verrouillage (16) à travers un des trois trous d’ajustement inférieurs du support d’ajustement du dossier et ensuite à travers le tube soudé du Cadre Principal (1).

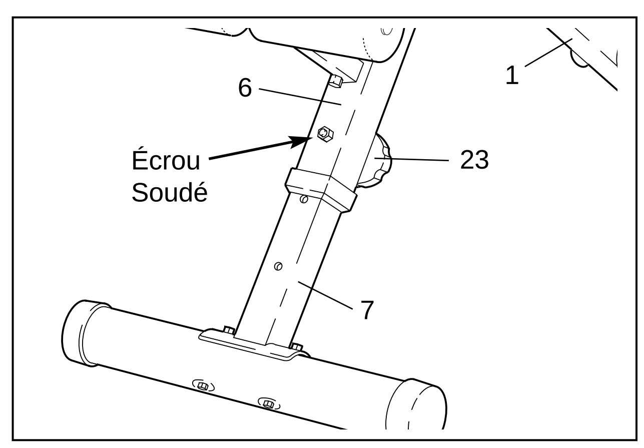
Pour vous servir du Dossier (8) dans une position déclinée, enlevez le Goupille de Verrouillage (16) et abaissez le dossier jusqu’à ce qu’il est posé directement sur le Cadre Principal (1). Réinsérez la Goupille de Verrouillage.





AJUSTEMENT DE LA HAUTEUR DU BANC D’EXERCICES

Pour ajuster la hauteur du banc d’exercices, dévissez le Bouton d’Ajustement (23) et élevez ou abaissez le Cadre Principal (1) à la position désirée. Alignez le trou de la Jambe (6) avec un des trous d’ajustement de la Jambe d’Ajustement (7), réinsérez le Bouton d’Ajustement et vissez-le à fond dans l’écrou soudé.

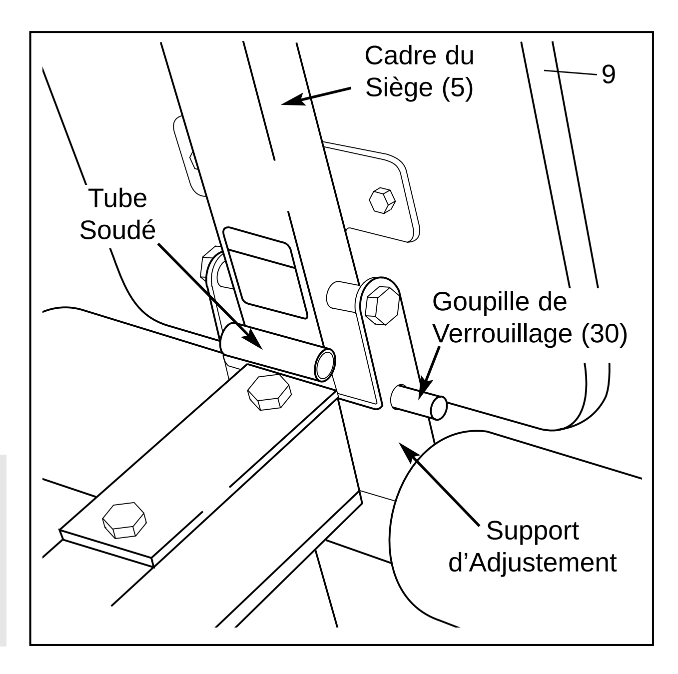


POSITIONNEMENT DU BANC D’EXERCICES POUR DES EXERCICES DE LA CHAISE ROMAINE

Pour positionner le banc pour les exercices de la chaise romaine, tournez le Cadre du Siège (5) à la position verticale. Insérez la Goupille de Verrouillage avec Bague (30) à travers le trou indiqué dans le support d’ajustement et à travers le trou du Cadre du Siège. Ensuite ajustez la hauteur du banc d’exercices comme décrit ci-dessus, pour que le Siège (9) soit dans une position confortable.

Remarque: Lorsque le Siège (9) est dans la position la plus basse, insérez la Goupille de Verrouillage avec Bague (30) à travers le tube soudé pour empêcher que le siège pivote durant les exercices.

ATTENTION: Lorsque le siège est incliné à la position verticale, insérez toujours la goupille de verrouillage dans le trou du cadre du siège comme indiqué. N’insérez jamais la goupille de verrouillage dans le tube soudé.



Conseils Pour l'Exercice

LES QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENT

Travailler les Muscles. Pour augmenter le volume et la force de vos muscles, vous devez "pousser" vos muscles à un niveau très haut de leur capacité, et augmenter progressivement l'intensité de vos exercices de manière à ce que vos muscles s'adaptent continuellement et grandissent. Chaque exercice peut être adapté à votre niveau d'intensité en changeant le nombre de poids utilisé, ou le nombre de répétitions ou de séries effectuées. (Une "répétition" est le cycle complet d'un exercice. Une "série" est une quantité de répétitions effectuées l'une après l'autre.)

Le nombre correct de poids pour chaque exercice dépends de la personne qui s'entraîne. Vous êtes le juge de vos capacités et de vos limites. Choisissez le nombre de poids qui vous semble vous convenir le mieux. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier. Pour tonifier vos muscles, vous devez "pousser" vos muscles à un niveau modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grands nombre de poids.

Perdre du Poids. Pour perdre du poids, utilisez un petit nombre de poids et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Entraînement Diversifié. Pour un entraînement complet et balancé, beaucoup de gens trouvent qu'un entraînement diversifié est la meilleure solution. Nous vous recommandons de réserver les lundis, mercredis et vendredis pour des exercices de soulèvement de poids. Les mardis et jeudis, planifiez 20 à 30 minutes d'exercices aérobics, tel que le vélo, le jogging ou la natation. Reposez-vous au moins un jour par semaine en ne faisant ni des exercices de soulèvement de poids, ni des exercices aérobics pour laisser votre corps se régénérer. En alliant des exercices de soulèvement de poids et des exercices aérobics, vous pouvez redessiner et fortifier votre corps, tout en développant un coeur et des poumons plus forts.

PERSONNALISER UN PROGRAMME D'EXERCICES

Nous n'avons pas spécifié une durée exacte pour chaque exercice, ou un nombre spécifique de répétitions ou de séries pour chaque exercice. Il est très important d'éviter de trop vous entraîner durant les premiers mois de votre programme d'exercices, et de progresser à votre propre rythme. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements durant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et commencez à vous reposez. Cherchez ce qui ne va pas avant de continuer votre programme. Rappelez-vous qu'un repos suffisant et un régime équilibré sont aussi très importants.

ÉCHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers. L'échauffement prépare le corps pour l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps.

ENTRAÎNEMENT

Chaque entraînement devrait inclure 6 à 10 différents exercices. Choisissez des exercices pour chaque groupe majeur de muscle, en accentuant les parties que vous voulez faire travailler le plus. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Planifier vos entraînements durant un moment de la journée où votre niveau d'énergie est le plus haut. Chaque entraînement devrait être suivis par au moins une journée de repos. Quand vous trouvez l'emploi du temps qui vous convient le mieux, gardez-le.

POSITION DES EXERCICES

Pour pouvoir obtenir les meilleurs résultats possibles d'un entraînement, il est essentiel de maintenir une position correcte. Une position correcte signifie effectuer un exercice d'un bout à l'autre, et de n'utiliser que les parties appropriées du corps. S'entraîner d'une manière incontrôlée vous rendra extrêmement fatigué(e).

Les répétitions dans chaque série devraient être effectuées doucement et souplement. La phase d'effort devrait durer la moitié du temps de la phase de retour à la normale. Il est très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répé-

tition et aspirez durant la phase de retour à la normale; ne retenez jamais votre souffle.

RETOUR À LA NORMAL

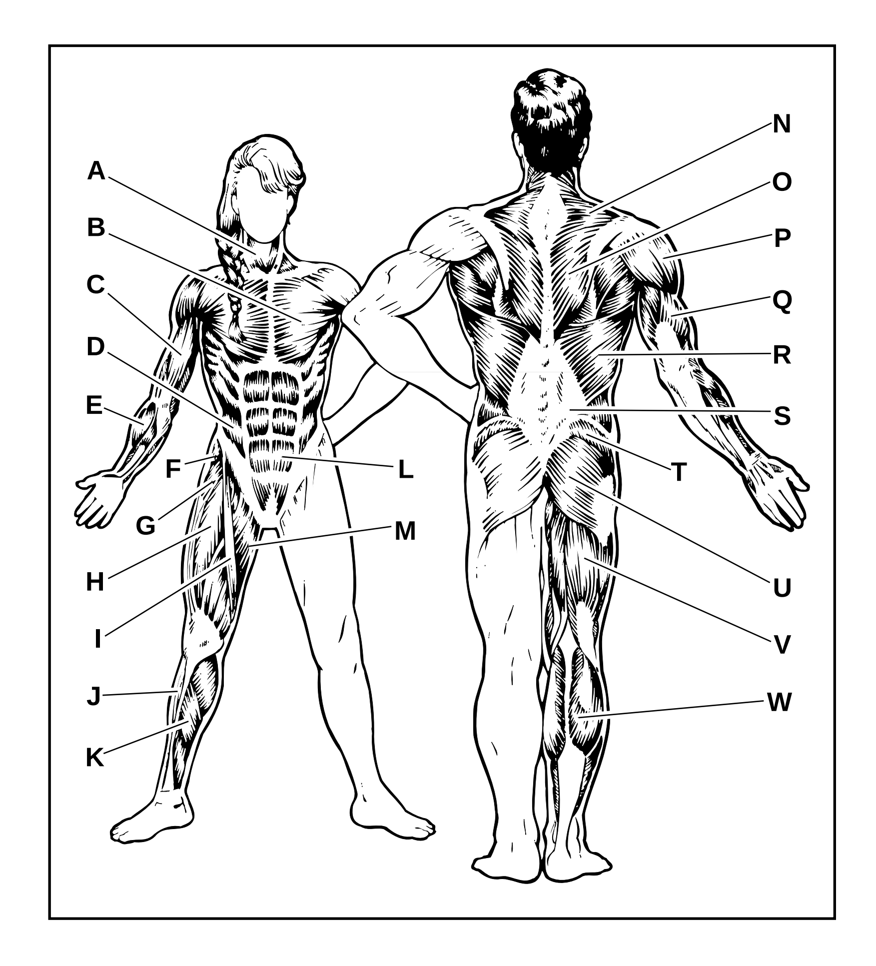
Concluez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Effectuez des étirements pour les jambes aussi bien que pour les bras. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebondissements. Effectuez chaque assouplissement graduellement et tirez vos muscles sans vous faire mal. S'étirer après chaque entraînement est très utile pour augmenter la flexibilité.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal pour chaque entraînement. Ecrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Ecrivez votre poids et vos mensurations à la fin de chaque mois. Rappelez-vous que la clé d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité.

TABLEAU DES MUSCLES

A. Sterno-mastoïdien (cou)
B. Grand Pectoral (poitrine)
C. Biceps (intérieur du Bras)
D. Obliques (taille)
E. Brachio-radiaux (avant-bras)
F. Fléchisseurs de la Hanche (haute de la cuisse)
G. Abducteur (extérieur de la cuisse)
H. Quadriceps (avant de la cuisse)
I. Couturier (avant de la cuisse)
J. Jambier Antérieur (avant du mollet)
K. Soleaire (avant du mollet)
L. Grand Droit de l'Abdomen (estomac)
M. Adducteur (intérieur de la cuisse)
N. Trapèze (haut du dos)
O. Rhomboide (haut du dos)
P. Deltoïde (épaule)
Q. Triceps (arrière du bras)
R. Grand Dorsal (milieu du dos)
S. Muscles de Soutien de la Colonne vertébrale (bas du dos)
T. Moyen Fessier (hanche)
U. Grand Fessier (fessier)
V. Tendon du Jarret (arrière de la jambe)
W. Gastrocnémiens (mollet)



Pour Commander des Pièces de Rechange

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant:

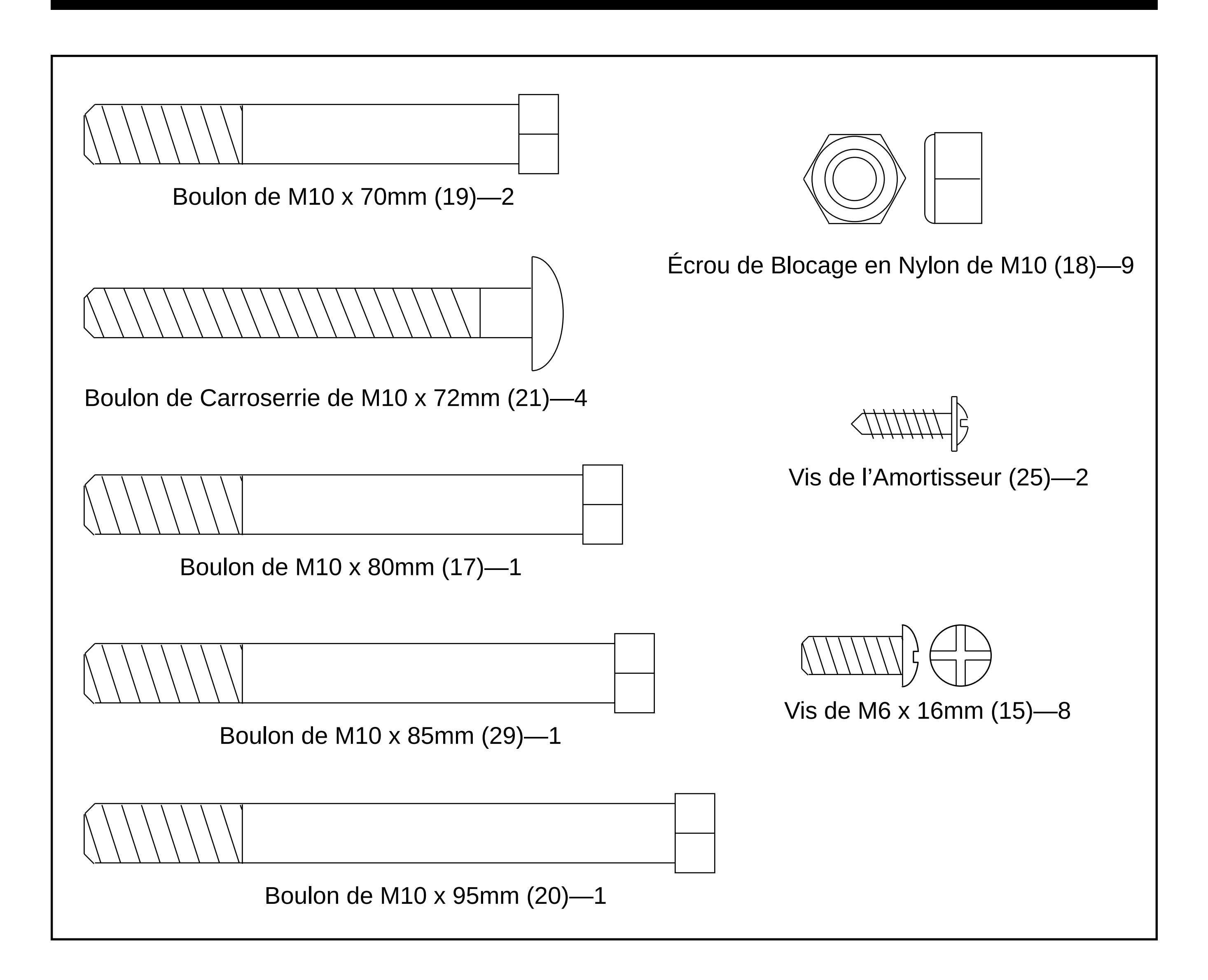
33-130 86 56 81

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l’exception des jours fériés).

1. Le NUMÉRO DE MODÈLE de ce produit (WEEMBE03390)
2. Le NOM de ce produit (le banc d’exercices WEIDER® PRO 125)
3. Le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
4. Le NOM, le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces (référez-vous aux pages du centre de ce manuel).

N°. de Pièce 166281 R0600A

Tableau d’Identification des Pièces



Liste des Pièces—N°. de Modèle WEEMBE03390 R0600A

N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre Principal
2	2	Stabilisateur
3	4	Bague d’Espacement en Plastique
4	1	Cadre du Dossier
5	1	Cadre du Siège
6	1	Jambe
7	1	Jambe d’Ajustement
8	1	Dossier
9	1	Siège
10	4	Embout Rond de 60mm
11	4	Coussinet en Mousse
12	1	Long Tube du Coussinet en Mousse
13	4	Embout Mâle Rond de 19mm
14	3	Embout Mâle de 25mm x 50mm
15	8	Vis de M6 x 16mm
16	1	Goupille de Verrouillage
17	1	Boulon de M10 x 80mm
18	9	Écrou de Blocage en Nylon de M10
19	2	Boulon de M10 x 70mm
20	1	Boulon de M10 x 95mm
21	4	Boulon de Carrosserie de M10 x 72mm
22	1	Douille Carrée
23	1	Bouton d’Ajustement
24	1	Embout Mâle Carré de 25mm
25	2	Vis de l’Amortisseur
26	2	Amortisseur de 30mm x 25mm
27	1	Plaque du Support
28	1	Bague d’Espacement de 15mm x 10.5 x 67mm
29	1	Boulon de M10 x 85mm
30	1	Goupille de Verrouillage avec Bague
31	1	Tube Court du Coussinet en Mousse
#	1	Manuel de l’Utilisateur

Note “#” Indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notifications. Pour commander des pièces de remplacement, référez-vous au dos du manuel.

Schéma Détaillé—N°. de Modèle WEEMBE03390 R0600A

